

Rotkohl mit Zimtaroma

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 60 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

800 g	Rotkohl
2	Äpfel, säuerlich
2	Zwiebeln
2 EL	Apfelessig
½ TL	Salz
2 EL	Kokosöl
150 ml	Rotwein oder Traubensaft
1 TL	Zimt-Mandel Würzöl
2	Lorbeerblätter
3	Nelken
1 TL	schwarzer Pfeffer
3 TL	Agavendicksaft
150 ml	Apfelsaft



Zubereitung

Den Rotkohl in feine Streifen schneiden oder hobeln, mit etwas Salz bestreuen und mit Apfelessig vermengen, vorsichtig kneten und einige Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Äpfel in Kokosöl in einem großen Topf anbraten. Den Rotkohl hinzugeben und mit Rotwein oder Traubensaft ablöschen. Lorbeerblätter, Nelken, schwarzen Pfeffer, Apfelsaft, Agavendicksaft sowie Zimt-Mandel Würzöl hinzugeben. Den Kohl für rund 45 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben andicken oder etwas mehr Flüssigkeit hinzugeben. Der Kohl kann für eine längere Haltbarkeit (etwa sechs Monate) eingefroren werden.

Hinweise

Die Gewürze können alternativ in ein Teesieb oder einen Teebeutel gegeben und nach dem Kochen so einfacher wieder entfernt werden.